



# POIVRONS FARCIS VÉGÉTARIENS

## Ingrédients

*Pour 6 poivrons farcis*

100g de riz brun  
6 poivrons verts  
3 càs de sauce soja  
3 càs de xérès à cuire  
1 càc de sauce  
Worcestershire  
végétarienne  
150g de tofu extra ferme  
90 g de canneberges  
séchées sucrées  
50g de pacanes  
hachées  
100g de parmesan râpé  
450g de sauce tomate  
2 càs de sucre roux

## Étapes

- 1.** Dans une casserole porter l'eau à ébullition et incorporer le riz. Baisser le feu, couvrir et laisser mijoter 40 minutes.
- 2.** Pendant ce temps, épépinez les poivrons verts, en laissant les fonds intacts. Placer les poivrons dans un plat allant au micro-ondes avec environ 1 cm d'eau au fond. Cuire au micro-ondes à puissance maximale pendant 6 minutes.
- 3.** Dans une petite poêle, porter à ébullition la sauce soja, le vin et la sauce Worcestershire. Ajouter le tofu et laisser mijoter jusqu'à ce que le liquide soit absorbé.
- 4.** Mélanger le riz (une fois refroidi), le tofu, les canneberges, les noix, le fromage, le sel et le poivre; mélanger et emballer fermement dans les poivrons. Remettre les poivrons dans le plat et cuire au four préchauffé à 175°C pendant 25 à 30 minutes, ou jusqu'à ce que le dessus soit légèrement doré. Entre-temps, dans une petite casserole à feu doux, mélanger la sauce tomate et la cassonade; chauffer jusqu'à ce qu'il soit chaud. Verser la sauce sur chaque portion.